VORWERK

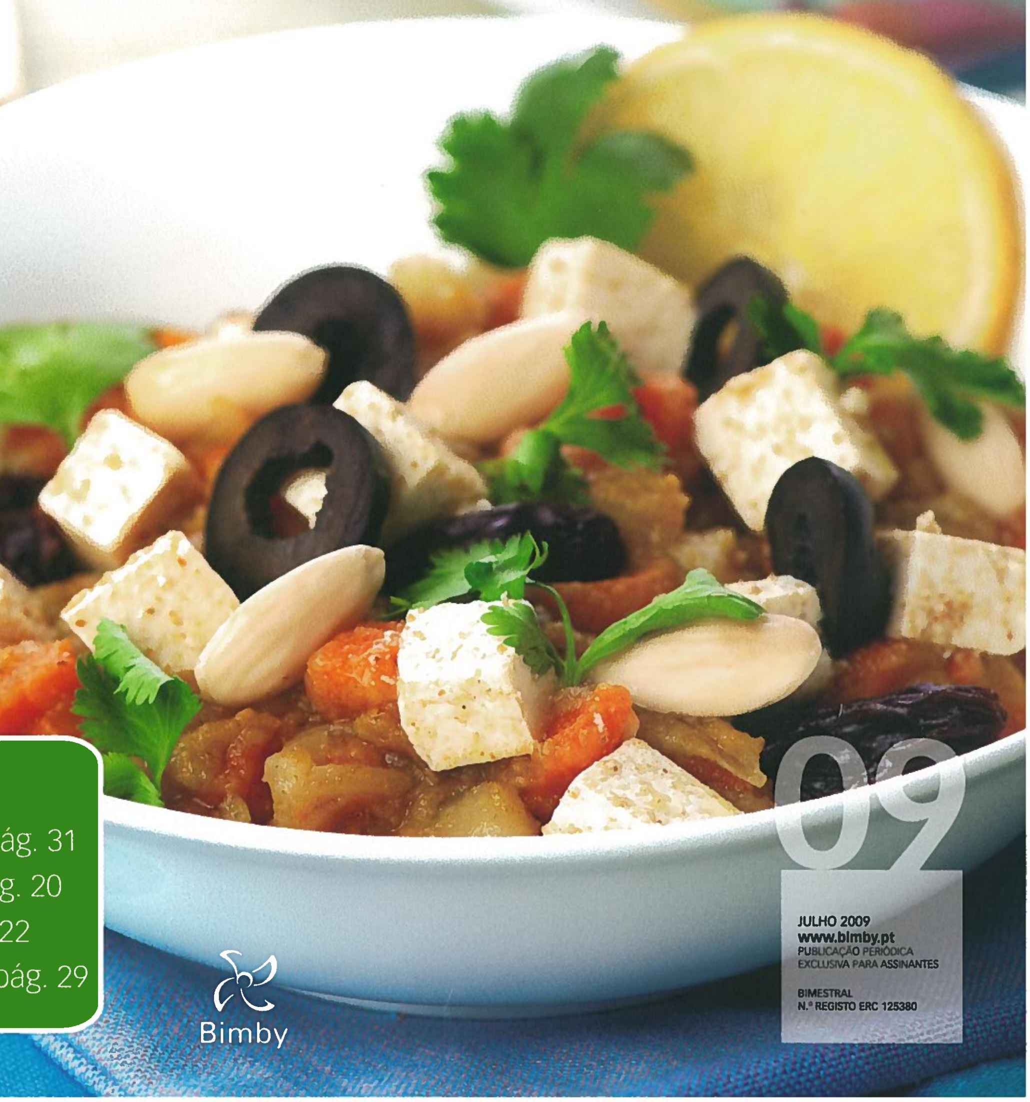
O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA

# Bimby

*momentos de partilha®*

## TEMPO QUENTE, IDEIAS LEVES

*Vegetais frescos e muitas frutas em receitas originais que vão encher de sabor o seu Verão*



Tofu com legumes
pág. 9

### Todos os dias, refeições diferentes

Massa com legumes e atum, Bôla de espargos, Cous-Cous com salmão ao vapor, Empadão de alheira, Tarte de brócolos, Frango com caril...

### Um menu vegetariano

Entrada de courgettes, Coroa de espinafres e Bavaroise de kiwi

### As crianças adoram...

Os douradinhos da Bimby e surpresas de Chocolate com mousse de morango e framboesa

### Refresque-se...


- Batido de papaia, kiwi e banana | pág. 31
- Gelado de limão com gengibre | pág. 20
- Gelado de natas e caramelo | pág. 22
- Néctar de laranja com beterraba | pág. 29


Bimby

09

JULHO 2009
www.bimby.pt
PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
EXCLUSIVA PARA ASSINANTES
BIMESTRAL
N.º REGISTO ERC 125380

# Boas férias com a "nossa" Bimby

Férias, finalmente as férias! Pois é, a maioria de nós já terá as suas férias marcadas e muitos estarão mesmo de partida. Foi um ano intenso, de muito trabalho e de noticias nem sempre agradáveis. "Crise" terá sido a palavra que mais ouvimos e o ambiente geral não foi o mais animador. É, por isso, tempo de parar um pouco, de juntar a família e os amigos, e descansar. Mesmo sem sair de casa ou então em viagem, na praia ou na tranquilidade do campo, é a oportunidade para nos reconfortarmos com a companhia daqueles que mais gostamos. É, também, a oportunidade de os reunirmos à mesa e para juntar ao prazer do convívio, a intensidade dos sabores Bimby.

Os mariscos e os bivalves são uma excelente ideia para essas ocasiões. Talvez por isso, porque nos entretemos com o petisco e com a conversa, são uma constante nos meses de Verão. Nesta edição, vamos ficar a conhecê-los melhor, assim como alguns cuidados a ter no momento da compra, consumo e conservação. Este artigo, assinado pela Microbiologista Lilia Amaral, serve apenas de mote para uma edição onde vai poder aprender a fazer dezenas de receitas. E tivemos a preocupação de ideias leves, que vão bem com os dias de calor que já andam por aí. É o caso, por exemplo, ainda nas entradas, da Coroa de espinafres, Sopa gelada de manjericão, Gambas com alho e azeite ou Carne fria em vinagrete. Depois, não perca a Bôla de espargos, o Cous-cous com salmão ao vapor, a Tarte de brócolos, o Empadão de alheira ou a Bavaroise de kiwi. Para as crianças, nada como aprender a preparar um néctar de laranja com beterraba, surpresas de chocolate com mousse de morango e framboesa ou um gelado de natas com molho de caramelo...

Esperamos, então, que estas sugestões possam ser-lhe úteis e que acrescentem outro paladar aos seus dias de descanso. Aproveito, também, para lhe desejar umas excelentes férias!

Laura Galhardo Simões

**Laura Galhardo Simões**
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
**momentosdepartilha@vorwerk.pt**

VENHA FAZER PARTE DA NOSSA EQUIPA

**Qualquer pessoa pode juntar-se à rede de Agentes Bimby. É verdade! Basta apenas que esteja motivado, que tenha espírito de equipa e facilidade de comunicação. Visite-nos e fique a saber tudo. Estamos à sua espera...**

**SEDE**
Rua Quinta do Paizinho - Edifício Bepor
Bloco 2 - 2º Dto.
2790-237 Carnaxide
Tel.: 21 417 73 15
Fax: 21 417 23 41

**PARQUE DAS NAÇÕES**
Rua das Vigias,
Lt. 4.25.01 A, Piso 0,
Fracção B
1990-506 Lisboa
Tel.: 21 893 90 60
Fax: 21 893 90 61

**SINTRA**
Recta da Granja
Empr. Granja Park,
Loja nº 1 – Campo Raso
2710-142 Sintra
Tel.:21 910 01 70
Fax: 21 910 01 71

**OEIRAS**
Lagoas Park
Edifício 7
2740-299 Porto Salvo
Tel.: 21 001 46 20
Fax: 21 001 46 21

**PORTO**
Rua Manuel Pinto de Azevedo, nº 7
4100-321 Porto
Tel.: 22 619 94 10
Fax: 22 619 94 11

**SANTARÉM**
Rua 31 de Janeiro, nº 56
2005 - 188 Santarém
Tel.: 24 337 70 30/38
Fax: 24 337 70 39

**PALHAIS | SUL DO TEJO**
Quinta das Rebelas
Parque Industrial do Barreiro
Rua João Lino
Armazém 1N, Palhais
2830-222 Barreiro
Tel.: 21 214 71 20
Fax: 21 214 71 29

# Picar alface, desfiar frango... ...e outras dicas...

Utilizar a Bimby é tarefa simples, mas se quiser melhorar as suas receitas há sempre pequenas dicas que deve ficar a saber. Através dos emails que nos chegam, dessa partilha com os leitores, há sempre novidades a aprender.

## As natas não ficam bem montadas...

Gosto muito de fazer receitas, sobretudo se forem de doces. Cá em casa, tanto eu como os miúdos e o meu marido gostamos muito de goluseimas. (....) Escrevo-vos, porque em muitos doces preciso de utilizar natas e nem sempre tenho sorte. É que não ficam bem batidas. Será que estou a fazer alguma coisa errada? Estou a escolher mal as natas?

**Paulina A. Freixo**

Todos sabemos que a Bimby é uma excelente ajuda na preparação de doces e sobremesas. Pela sua carta não conseguimos perceber, em concreto, que tipo de procedimento possa estar a fazer de forma incorrecta. Montarem ou não, está longe de ser uma questão de sorte. Em termos gerais, lembre-se que para montarem na perfeição, as natas devem ter um mínimo de 35 % de gordura, assim como devem estar bem frias. A maioria das marcas, cujas natas são embaladas em formatos tetra pak batem em 1 Min/ Vel 4.

## Desfiar frango na Bimby

Neste Verão estou a pensar aproveitar as férias para fazer uma alimentação mais ligeira. Como adoro saladas e vou ter muita gente em casa, gostava de saber se posso desfiar frango na Bimby. Dá-me ideia que sim, mas tenho medo que fique espapaçado demais. Antes de terminar, parabéns pela receita de entrançado de nozes que saiu na edição número 6. É óptima e passou a ser presença assídua nos nossos lanches.

**Fernanda P. Oliveira**

Ainda bem que gostou do entrançado de nozes. Gostamos de estar sempre a propor novas ideias. Aliás, se quiser, pode enviar-nos sugestões para novas receitas. Quanto à sua questão, pode desfiar frango na sua Bimby sem qualquer problema. Para isso, coza-o previamente e coloque-o sem ossos no copo quantidades não superiores a 300 gramas. Depois, programe **3-4 Seg/ Vel 3**.

## Posso picar alface na Bimby?

Antes de mais, parabéns pela revista. Além de me dar muitas ideias, para os almoços e jantares cá em casa, tem-me ajudado a utilizar melhor a Bimby. Em conversa com uma amiga, soube que também é possível picar alface. Por favor, expliquem-me um pouco melhor, pois tenho ideia de que se deve desfazer toda.

**Margarida O. Silvério**

Sim, pode picar alface na sua Bimby sempre que quiser e sem receio de esta vir a desfazer-se. Para isso, coloque 250 g de folhas de alface partidas ao meio, 500 g de água e programe **8-10 Seg/ Vel 4**. Depois deste tempo, passe a alface para um escorredor. Depois deixe repousar alguns instantes, de modo a libertar a água. Assim, estará pronta a servir ou a utilizar num qualquer prato que esteja a confeccionar.

## Posso pesar o arroz enquanto faço o refogado?

Já me aconteceu estar a utilizar a Bimby, num refogado por exemplo, e precisar de utilizar a balança para pesar o arroz. Posso fazê-lo?

**Joana A. Roxo**

É claro que sim. Basta que coloque o selector em copo fechado, carregue no botão da balança e pese o seu arroz. Depois é só colocar na velocidade em que se encontrava e deixe terminar o tempo.

## Peixe ao sal, correu mal...

Eu e a minha mulher gostamos muito de fazer peixe ao sal na Bimby. Muitas vezes sou eu que preparo, pois é forma de a libertar um pouco das tarefas da cozinha. Decidimos escrever-vos, porque o resultado é um pouco irregular. Umas vezes sai bem e noutras nem por isso. O que é que estarei a fazer mal? (...) se calhar é apenas a tradicional falta de jeito masculina (como diz a minha mulher...)

**Rita e Gustavo A. Pereira**

Falta de jeito? Nada disso. Os homens têm-se revelado excelentes chefes de cozinha. É provável, isso sim, que lhe esteja a escapar algum pormenor. Recordamos-lhe que, antes de colocar o peixe no sal, deve secá-lo com papel de cozinha. Coloque-o depois sobre uma camada de sal, cubra-o com o sal restante, calque bem para que fique uniforme. De seguida, quando a água estiver a ferver, coloque a Varoma e aguarde.

## Utilize este ponto de encontro

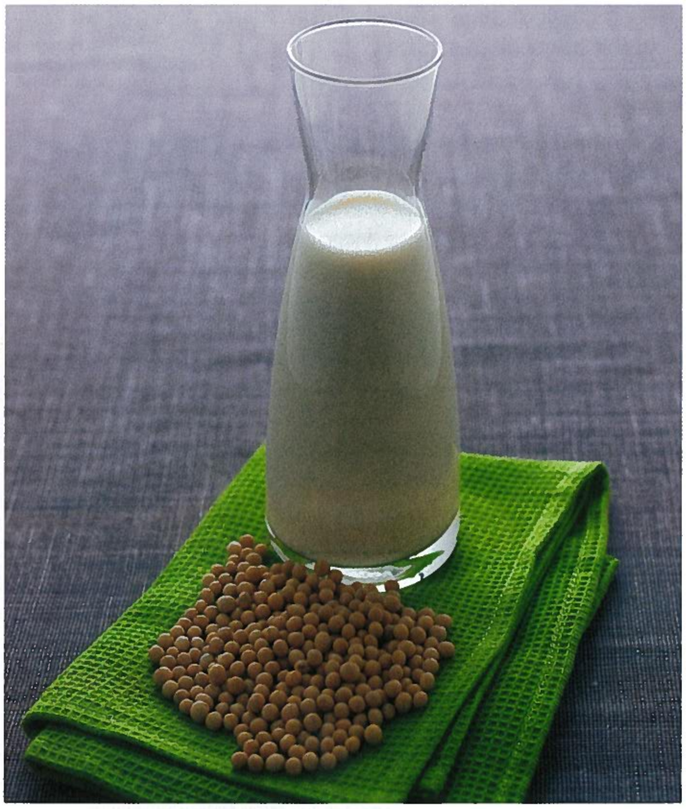
Escreva-nos para:
**momentosdepartilha@vorwerk.pt
ou Vorwerk Portugal,
Revista Bimby, Rua Quinta do Paizinho
Edifício Bepor | Bloco 2 – 2.º Dto.
2790-237 Carnaxide.**

*A publicação das cartas, ou parte destas, fica ao critério da Vorwerk.
Caso não pretenda que a sua carta ou email seja publicada deve indicá-lo expressamente.*

# Soja e tofu como alternativa. Receitas leves e económicas...

Alternativa ao leite de vaca, o leite de soja está indicado para pessoas intolerantes à lactose, vegetarianos ou para quem seja alérgico a produtos de origem animal. Também é uma boa opção para quem procura apenas uma alimentação saudável, pouco calórica e sem colesterol.

POR **MARIA JOSÉ DE RESENDE** RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS DA VORWERK PORTUGAL



## *Leite de Soja*

**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**

120 g de grão de soja seco (o grão demolhado dobra de volume)
1000 g de água

6 PAX

30 Min

**Dica:** **o okara poderá ser usado em granolas, hambúrgueres, bolos, biscoitos, adicionado ao feijão, etc.**

**Preparação:**

. Deixe de molho o grão de um dia para outro num local fresco.
. Escorra-o, coloque no copo com 200 g de água e triture **30 Seg/ Vel 7**.
. Adicione as restantes 800 g de água e programe **30 Min/ 100º/ Vel ⟲**.
. Após 10 min deverá fazer espuma, dissolva com a ajuda da espátula.
. Coloque o cesto sobre um recipiente e forre-o com um pano limpo. Coe a mistura.
. Ao resíduo que fica no pano chama-se okara. O líquido que obteve é o leite de soja.
. Veja a quantidade e complete até 1000 g. Se desejar menos concentrado pode adicionar água até completar 1500 g.
. Guardar no máximo por 4 dias no frio.

# *Gelado de leite de soja com fruta*
**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**

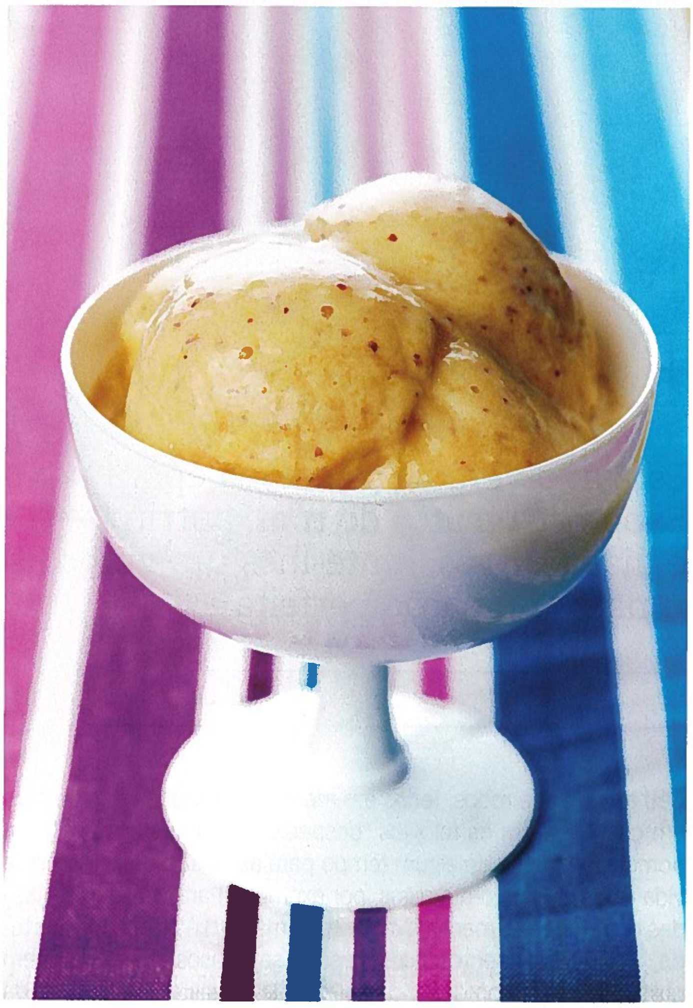
180 g açúcar amarelo
1 maçã
1 banana
100 g manga
100 g natas de soja, frias (opcional)
1000 g leite de soja, previamente congelado em cuvetes de gelo

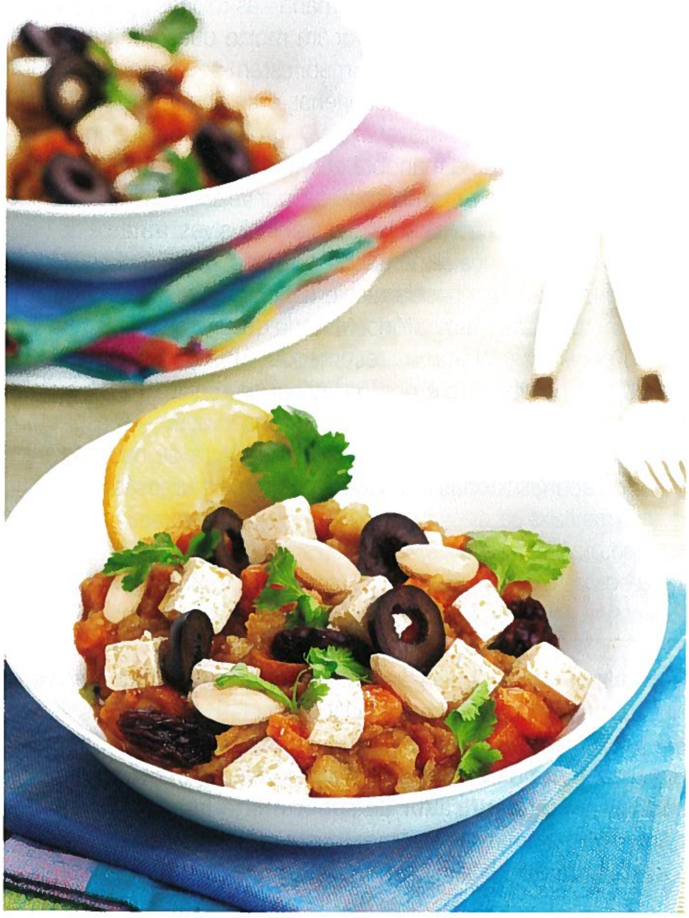
**Preparação:**

. Coloque no copo o açúcar e pulverize **10 Seg/ Vel 9**.
. Junte a fruta, as natas e triture **5 Seg/ Vel 6**.
. Adicione o leite congelado, programe **1,30 Min/ Vel 9** e ajude a envolver com a espátula.
. Leve ao frigorifico até ao momento de servir.

2 lts

**2**
**Min**





# *Tofu com legumes*
**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**

60 g ameixa seca, s/ caroço
200 g água
250 g tofu, cortado aos cubos
80 g azeite
Cominho e gengibre em pó q.b.
50 g cebola
350 g batata p/ fritar, cortada aos pedaços
300 g cenoura, cortada aos pedaços
300 g abóbora-menina, cortada aos pedaços
30 g nabo, cortada aos pedaços
1 folha de louro
5 g sal marinho
40 g amêndoas, s/ pele
100 g azeitona preta, s/ caroço
Rodelas de limão p/ guarnecer
12 folhas de coentros

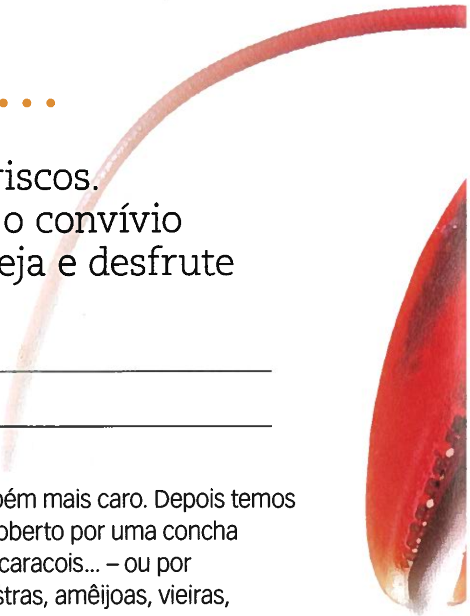
**Preparação:**

. Uma hora antes coloque numa taça as ameixas, a água e deixe que amoleçam.
. Noutra taça coloque o tofu, 30 g azeite, o cominho, o gengibre e deixe marinar.
. Coloque no copo a cebola, o restante azeite e pique **3 Seg/ Vel 5**, de seguida programe **4 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Junte os restantes legumes, a folha de louro, o sal, a água das ameixas e programe **15 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.
. Adicione o tofu com a marinada, as amêndoas e programe **6 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.
. Junte as azeitonas, as ameixas, envolva com a espátula e programe **4 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.
. Sirva guarnecido com rodelas de limão e folhas de coentros.

4 PAX

**29**
**Min**

# Marisco e Bivalves Em época de petiscos...



Está aí o Verão e com ele a época por excelência dos mariscos. Saborosos frutos do mar, nutritivos e versáteis, sugerem o convívio e dias festivos. Junte-lhes um vinho branco ou uma cerveja e desfrute uma combinação perfeita.

DRA. **LILIA AMARAL** | MICROBIOLOGISTA

Céu azul e sol a rodos, férias e o merecido descanso que tardava em chegar... Com os relógios "despedidos com justa causa", dispomos finalmente de algum tempo para as coisas importantes da vida – o convívio com amigos, por exemplo! Para petiscar, em tardes ou noites de amena cavaqueira, o marisco é a escolha acertada, já que são alimentos leves, frescos, saborosos, que não exigem preparações demoradas e complexas. Da lagosta à conquilha, da sapateira ao berbigão, não faltam alternativas de acordo com o gosto e a bolsa de cada um. De comum, têm apenas a designação "marisco", que não é uma classificação científica mas apenas prática, referindo-se a um grupo de animais aquáticos comestíveis e com o corpo coberto por uma carapaça, uma ou duas conchas. Tratam-se de espécies com grande valor nutritivo, pouco calóricas, com proteínas de boa qualidade e fracos teores de gordura. No entanto, alguns crustáceos apresentam teores de colesterol consideráveis, o que deve ter em conta, mas na justa medida. De facto, tradicionalmente, o consumo é esporádico, convivencial, e não visa satisfazer necessidades nutricionais. No seu conjunto, a quantidade que se consome não é significativa, pelo que não vale a pena ser mais papista do que o Papa!

**Com concha ou carapaça.** O revestimento do corpo dos animais, – a que normalmente chamamos "marisco", – permite definir dois grandes grupos: Crustáceos – camarão, lagosta, santola... – têm o corpo coberto por uma carapaça que vai sendo substituída ao longo da vida do animal. Encontra-se neste grupo o tipo de marisco mais apreciado e também mais caro. Depois temos os Moluscos – com corpo coberto por uma concha (univalves) – búzios, buriés, caracois... – ou por duas conchas (bivalves) – ostras, amêijoas, vieiras, berbigão... Estes últimos podem acumular muitos poluentes, pelo que convém prestar ainda mais atenção aos aspectos sanitários.

**Bivalves e meses sem "R".** Em certas alturas do ano, as algas de que se alimentam os bivalves contêm substâncias que apresentam um enorme risco para a saúde humana - as toxinas paralisantes e as diarreicas. As primeiras provocam morte quase imediata, por asfixia, enquanto as segundas manifestam-se de forma menos severa, ainda que sejam cancerígenas e se acumulem no fígado, onde provocam lesões irreversíveis. A proibição da apanha de bivalves não é mais uma manobra económica destinada a controlar a descida dos preços, como acontece, por vezes, com a destruição maciça de outros alimentos. No caso dos bivalves, trata-se de uma questão de segurança alimentar, e as autoridades que determinam as épocas de apanha baseiam-se em rigorosos resultados de análises efectuadas em laboratório. Mais do que ver se o mês tem "R", vale a pena estar atento às recomendações das Autoridades de Saúde, até porque não é possível saber se o animal está ou não contaminado através de uma simples observação – o aspecto é idêntico e não tem cheiro especial. E a fervura de nada adianta, obtendo apenas toxinas "cozidas" igualmente perigosas...

## "Delícias do mar" ou Surimi – quase, quase marisco...

O **surimi** existe há centenas de anos, no Japão, onde a palavra significa "músculo picado". Por cá conhecemo-lo como "delícias do mar" e a sua presença à nossa mesa é relativamente recente. Obtém-se por trituração da massa muscular de peixe e caranguejo, eventualmente lagostim, e é um sucedâneo do marisco, saboroso, barato e muito versátil. Como é pré-cozido e pasteurizado, conserva-se bem e, em termos de salubridade, apresenta menos riscos do que o "verdadeiro" marisco. Vende-se congelado e é ideal para gente apressada que se preocupa com o valor nutricional e o sabor dos alimentos. **É rico em proteínas de qualidade, pouco gordo e pouco calórico. No entanto, evite o consumo se é alérgico ao glutamato monossódico, um intensificador de sabor muito usado na culinária do Oriente** e em alimentos produzidos industrialmente, como pratos pré-cozinhados, caldos de carne, etc.

## 1 Ao comprar tenha atenção...

*Quando vivos, devem ser pesados em relação ao tamanho e vigorosos. A Lagosta, lavagante e caranguejo movem as patas. A carapaça deve estar intacta, as patas não devem estar desmembradas e o cheiro deve ser agradável*

# Crustáceos: Caranguejo, lagosta, gambas e outros pitéus...

São animais aquáticos, e, os que consumimos vivem normalmente no mar – caso do caranguejo, gamba, lavagante, lagosta. O sabor do marisco, como de qualquer outra carne, depende da alimentação. Os animais que vivem no mar são normalmente mais saborosos do que os que vivem nos rios. As fêmeas distinguem-se dos machos por uma espécie de saliência que serve para transportar os ovos. Nos machos, essa "saliência" é mais fina e rígida. As ovas, de cor avermelhada, são comestíveis

## 2 Preparar

A cozedura é muito simples, em água fervente. Não exigem preparação especial. No caso do caranguejo, santola ou lagosta, se existirem orificios resulantes, por exemplo, da falta de uma pata, devem tapar-se com uma bolinha de miolo de pão. Para cozer, introduz-se primeiro a cabeça em água fervente. Não devem cozer demasiado porque a carne endurece e perde sabor.

Depois de cozidos, devem apresentar uma coloração rosada ou vermelho vivo, sem manchas escuras ou esverdeadas. A carne deve ser consistente, o odor agradável e a cauda deve estar enrolada, sinal de que foram cozidos quando ainda estavam vivos. Podem ser congelados, tanto crus como cozidos, mas perdem em qualidades gustativas. É conveniente saber se já foram descongelados – nesse caso, não volte a congelar e consuma-os rapidamente porque se degradam com mais facilidade.

## 3 Conservar

A frescura dos crustáceos aquando da congelação é determinante para a sua qualidade. Conservam-se no frigorífico ou no congelador, consomem-se quentes ou frios, mas sempre cozidos. Quando estão vivos, devem cobrir-se com com pano ou papel húmidos. A lagosta crua deve ser cozida no próprio dia. Depois de cozinhada, conserva-se 2 dias. A santola viva deve ser embrulhada num pano húmido, mantendo-se fresca mas sem gelo, que a escurece e mata. Deve ser consumida no próprio dia porque se conserva muito mal

## 4 Valor nutritivo

Os crustáceos são uma excelente fonte de proteínas de grande valor biológico, vitaminas (principalmente niacina e vitamina B12) e minerais (sobretudo zinco e cobre). Têm pouca gordura, mas muitos apresentam teores de colesterol não desprezáveis – 50 a 100 mg/ 100g. Podem causar reacções alérgicas em pessoas sensíveis, com particular incidência nas que sofrem regularmente de enxaqueca

Já agora, se precisa de um reforço de vitamina B12, consuma gambas, caranguejos e lagostas, sapateiras e santolas. Se o seu problema é falta de zinco, então a melhor opção sao os lavagantes ou as santolas. Para cálcio e cobre, a sua escolha deve recair sobre sapateiras, santolas ou lagosta. E diga lá que não damos bons conselhos!!!

# Os saborosos famosos muito sabor, mas muita cautela

São animais sem esqueleto, com o corpo mole e protegido por uma ou duas conchas – chamam-se, por isso, univalves ou bivalves. Delicie-se mas preste muita atenção à sua frescura.

**4 Valor nutritivo**

*Ricos em proteínas e minerais. Contêm pouca matéria gorda. Para um suplemento de vitamina B12, coma ostras, mexilhão e vieiras. Estas são também uma boa fonte de potássio.*

**3 Para conservar...**

*Frescos e cozidos conservam-se um dia ou dois no frigorífico. Sem concha, podem congelar-se durante três meses.*

## Mariscos: Conheça-os melhor...

**Gambas** – Servem-se quentes ou frias, e usam-se em sopas, mousses, recheios e saladas .

**Lavagante** – carne magra, consistente e muito saborosa. Coze-se em água ou a vapor, vai bem com manteiga de alho e maionese. Usa-se em souflés ou molhos. Frio, junta-se a saladas. A carapaça serve para aromatizar caldos, guisados ou molhos. Pode preparar-se manteiga de lavagante.

**Lagosta** – Deve escolher a mais pesada em relação ao tamanho, tendo em conta que o rendimento é baixo – a carne corresponde a 30% do peso total. Devem ser cozidas ainda vivas, mergulhando em água fervente (para quem esta prática possa parecer "cruel", é preferível colocar uns 15 minutos no congelador para o animal "adormecer"). Coze durante um período que medeia entre os 15 a 20 minutos. Podem grelhar-se abertas ao meio, pinceladas com manteiga. Se comprar cozidas, verifique se são pesadas e se a cauda está enrolada sobre si própria, o que indica que estava viva quando foi cozida. Se possível, escolha fêmeas pois são mais saborosas. Servem-se ao natural, temperadas com manteiga de alho. Usam-se em arroz de marisco ou saladas.

**Berbigão** – Consome-se cru ou cozido, quente ou frio, prestando muita atenção à frescura.

**Camarão** – É o mais popular dos crustáceos, imprescindível em festas e comemorações. Tem uma carne firme e com cheiro suave. Não deve ter manchas ou extremidades escuras. Rejeitar se tiver um forte cheiro a peixe. Se comprar camarão congelado, vá a uma loja com muita rotação de produtos e escolha embalagens com aspecto uniforme – a deformação pode ter origem em descongelação e posterior recongelação. O camarão pode ser cozido, frito ou grelhado. Coze-se a vapor ou mergulhado em água fria. Para grelhar, marina-se em azeite aromatizado com alho e malagueta. Serve-se ao natural mas pode também integrar uma enorme diversidade de preparações.

**Sapateira e santola** – Devem escolher-se as mais pesadas em relação ao tamanho, e de preferência fêmeas com ovos. Se falta uma pata, tape o orifício com uma bolinha de miolo de pão. Podem colocar-se no congelador uns minutos para não esvaziarem. Para cozer, mergulham-se em água fria e cozem 15 a 20 minutos. Prepara-se o recheio e servem-se mornas, na própria carapaça.

### 1 *Ao comprar...*

*Os bivalves devem manter-se muito frescos até ao momento de consumir ou cozinhar. Prefira comprá-los vivos – a concha deve estar fechada ou, se estiver entreaberta, reage e fecha-se com um toque leve. Se comprar univalves vivos, verifique se tem cheiro a maresia, conchas pesadas e animais visíveis. A carne deve ser firme e elástica, de cor branca, beige, ou rosada.*

### 2 *Quando preparar...*

*A concha lava-se com água corrente. Se tiverem areia, mergulhe-os durante uma ou duas horas em água com sal. Para abrir moluscos vivos, introduza uma colher entre as duas conchas, podendo ser necessário cortar o músculo que as mantém unidas. Outra forma consiste em aquecer a vapor. Alguns consomem-se crus ou cozidos, como ostras ou amêijoas, outros só mesmo cozidos (caracois). Não devem cozer-se demasiado para não alterar a textura (ficam com uma consistência de borracha). No caso de berbigão, amêijoas e mexilhão, rejeite os que não abrem depois de cozinhados.*

**Caranguejos** - Carne magra e filamentosa. O fígado e a substância cremosa que se encontra debaixo da carapaça são comestíveis. Vivos, cozem-se como o lavagante – submergindo em água a ferver, temperada com sal. Consomem-se quentes ou frios, como aperitivo, em saladas, sopas, molhos ou com massa.

**Mexilhão** – A carne da fêmea é de cor alaranjada e a do macho esbranquiçada. Vendem-se frescos ou preparados de várias formas. Em conserva podem ser fumados, ao natural, em azeite, em escabeche, com tomate ou com vinho. Para preparar mexilhão, deve segurar-se bem as "barbinhas" e puxar com firmeza; depois, lavar e raspar em água corrente. Não deixe os mexilhões mergulhados em água porque perdem o gosto. Devem escalfar-se ou cozer a vapor até que abram, rejeitando os que ficarem fechados. Devem ser consumidos nas 24 horas após a compra. Usam-se em aperitivos, sopas, saladas, em arroz de marisco, com massa, recheados, grelhados. Ligam com cebola picada, vinho branco, salsa, caril, açafrão e natas.

**Canivetes, lingueirões, navalhas** – Retire a "bolsa" preta que existe numa extremidade. Sirva cozidos, ao natural, estufados ou panados.

**Vieiras** – Têm uma pequena parte rija que deve rejeitar. Combinam bem com sumo de limão. Preparam-se salteadas, escalfadas, fritas ou marinadas.

**Amêijoa** – Devem ser mergulhadas em água para retirar a areia. Conservam-se em gelo ou no frigorífico. Os exemplares mais pequenos comem-se crus ou cozidos, e temperados com sumo de limão. Combinam com chalotas, tomate, vinho branco e tomilho. Depois de cozinhadas retiram-se facilmente da concha usando a aresta de uma colher para cortar o músculo que os prende. Servem-se ao natural, em cebolada ou em cataplana.

**Ostras** – Devem ser escovadas, evitando que permaneçam mergulhadas em água. Consomem-se cruas, ao natural, temperadas - ou não - com sumo de limão. Para retirar a ostra, use uma faca própria e proteja as mãos com um pano. Devem ser cozinhadas sem casca durante pelo menos 3 minutos, até começarem a enrolar. Conservam-se na gaveta de legumes do frigorífico, a 5ºC, até 10 dias, envolvidas num pano húmido, com a parte plana voltada para cima. Depois de cozinhadas, conservam-se dois dias.

**Buriés ou caramujos** – Lave em água temperada com sal, como os percebes. Coza em caldo aromatizado com sal, piri piri e louro, durante 2 minutos após levantar fervura. Podem cozer-se em vinho branco, com cebola e salsa picada.

A COZINHA MAIS PEQUENA DO MUNDO

# Receitas

Julho 2009

## TUDO FRESCO, MUITO FRESCO!

*Ideias leves, originais e plenas de sabor. É o que apetece em tempo de calor...*

### Férias com **Bom Petisco**

*Concha de atum com molho de agriões*
*Massa com legumes e atum*
*Salada de espargos, feijão branco e filetes de atum*
*Patê de atum com pickles*

### Menus

#### Menu Vegetariano

*Entrada de courgettes*
*Coroa de espinafres*
*Bavaroise de kiwi*

#### Menu Indiano

*Pão Nann*
*Gelado de limão com gengibre*
*Frango com caril*

#### Menu de Fim-de-Semana

*Gambas com alho e azeite*
*Empadão de alheira com esparregado de nabiças*
*Gelado de natas com molho de caramelo*

### Receitas práticas...

*Carne fria em vinagrete · Bôla de espargos · Surpresas de chocolate com mousse de morango e framboesa*
*Bolachas de queijo e tomate seco · Sopa gelada de manjericão*
*Cous-Cous com salmão ao vapor · Tarte de brócolos · Néctar de laranja com beterraba*

### Para as crianças...

*Batido de papaia, kiwi e banana · Douradinhos Bimby com massa de ursinhos*

# Férias com **Bom Petisco**

## *Conchas de atum com molho de agriões*

**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**

500 g massa folhada feita na Bimby
2 cenouras médias
1 cebola
½ pimento vermelho, às tiras
½ courgette
Sal q.b.
3 latas de atum em azeite **Bom Petisco**
40 g de agriões

**Ingredientes p/ o molho:**

100 g agriões
200 g natas frescas e espessas
sal q.b.

12 UN

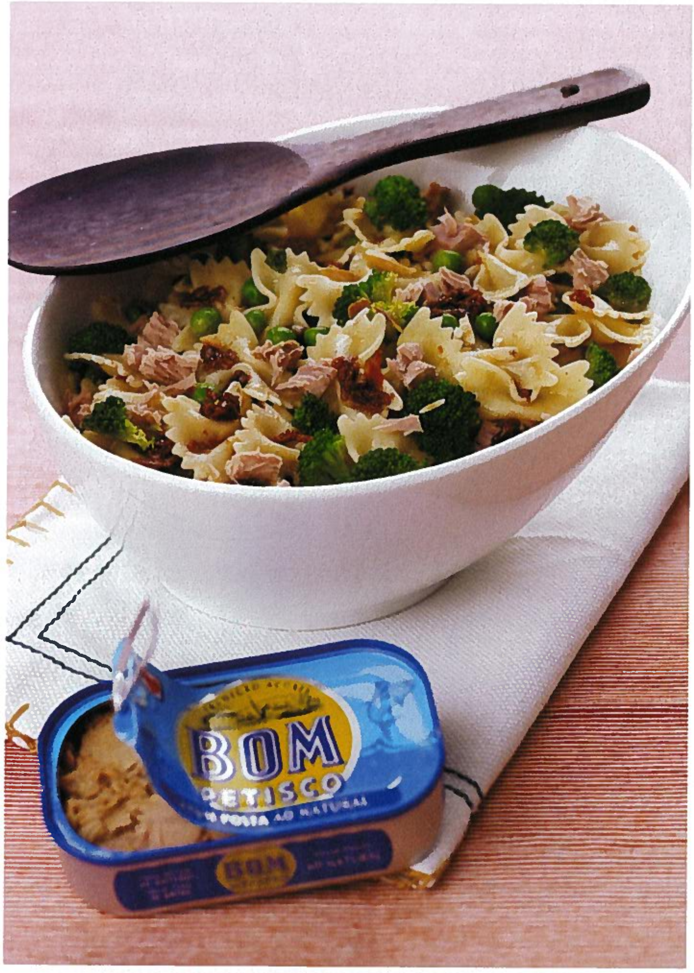
**5 Min**

**Preparação:**

. Faça a massa folhada conforme receita do livro base pág. 24. Retire e reserve.
. Coloque no copo os legumes excepto os agriões, o sal, o azeite do atum e pique **3 Seg/ Vel 5**. De seguida refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Adicione o atum, os agriões e envolva com ajuda da espátula. Retire e reserve.
. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
. Forre formas individuais para empada com papel vegetal, de seguida corte círculos da massa folhada e coloque-os nas formas. Leve ao forno cerca de 15 minutos ou até dourar a massa.

**Preparação do molho:**

. Coloque no copo todos os ingredientes e bata **10 Seg/ Vel 7**.
. Retire o papel vegetal, encha cada concha com o preparado reservado e sirva com o molho.




## *Massa com legumes e atum*

**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**

2000 g água
1 c. chá de sal
Um fio de azeite
300 g massa, tipo farfalle
150 g brócolos
80 g ervilhas congeladas
50 g tomate seco, em conserva de óleo
20 g azeite
1 c. sopa vinagre tinto
Sumo de um limão
½ c. chá de açúcar
Sal e pimenta q.b.
10 folhas de manjericão fresco
20 g amêndoa laminada e torrada
3 latas de atum ao natural **Bom Petisco**, escorrido

4 PAX

**25 Min**

**Preparação:**

. Coloque no copo 1500 g de água, o sal, o azeite e programe **10 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Deite a massa e programe **o tempo indicado na embalagem/ 100º/ ↺/ Vel ✢.** Retire e reserve.
. Deite no copo a restante água, coloque a Varoma com os brócolos, as ervilhas passadas por água para retirar o excesso de gêlo e programe **15 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e reserve.
. No copo limpo coloque o tomate escorrido, o azeite, o vinagre, o sumo do limão, o açúcar, os temperos e dê **1 golpe de Turbo**.
. Numa taça envolva a massa, os legumes, o manjericão, a amêndoa, o atum e o molho.

# *Salada de espargos, feijão branco e filetes de atum*

**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**
500 g água
400 g espargos verdes, s/ os talos
1 cebola roxa
2 c. sopa de alcaparras
30 g azeite
2 c. sopa de vinagre tinto
Sal e pimenta q.b.
800 g feijão branco de lata escorrido
200 g filetes de atum ao natural **Bom Petisco**

**Preparação:**
. Coloque no copo a água, a Varoma com os espargos e programe **20 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e reserve.
. Deite no copo a cebola, as alcaparras, o azeite, o vinagre, os temperos e pique **3 Seg/ Vel 5**.
. Numa taça coloque o feijão, os espargos, o preparado anterior, os filetes de atum e envolva com ajuda da espátula. Sirva fria.

6 PAX
**20 Min**

# *Patê de atum com pickles*

**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**
200 g maionese feita na Bimby
4 latas de atum em óleo **Bom Petisco**, escorrido
30 g pickles

**Preparação:**
. Faça a maionese conforme receita do livro base pág. 20. Retire e reserve.
. Deite no copo o atum, os pickles e programe **3 Seg/ Vel 5**.
. Junte a maionese e misture **10 Seg/ Vel 4**.
. Guarde no frigorífico até ao momento de servir.

6 PAX
**1 Min**

TRADIÇÃO AÇORES
BOM PETISCO

# *Entrada de courgette e cenoura*

**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**

700 g courgettes, cortada aos pedaços
250 g cenoura, descascada e cortada aos pedaços
1 dente de alho (opcional)
150 g queijo emmental ou queijo gouda cortado aos pedaços
100 g natas de soja
1 iogurte natural
2 c. chá de açúcar
Sal e pimenta q.b.
½ c. chá de colorau picante

**Preparação:**

. Coloque no copo os legumes, o alho, o queijo e pique **8 Seg/ Vel 5**.
. Adicione os restantes ingredientes e programe **8 Seg/ ↺/ Vel 3 ½**, ajude com a espátula.
. Guarde no frigorifico até ao momento de servir.

6 PAX

**16**
**Seg**

# *Coroa de espinafres*

**Dificuldade:** Média

**Ingredientes p/ a massa:**

200 g água
25 g fermento de padeiro fresco
25 g azeite
1 c. chá de sal
1 pitada de açúcar
380 g farinha Espiga, tipo 65

**Ingredientes p/ o recheio:**

400 g espinafre, descongelado e escorrido
100 g castanha de caju
1 cebola
1 dente de alho
Sal e pimenta q.b.
200 g queijo de ovelha, cortado aos pedaços
Leite p/ pincelar

**Dica: Se utilizar farinha tipo 55, adicione mais 30g.**

16 fatias

**4**
**Min**

**Preparação da massa:**

. Coloque no copo todos os ingredientes excepto a farinha e programe **1,30 Min/ 37º/ Vel 1**.
. Adicione a farinha e programe **2 Min / Vel 🌾**. Retire e faça uma bola, cubra com película aderente e coloque-a num local morno cerca de 30 minutos para que dobre de volume.
. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
Numa superfície polvilhada com farinha, abra a massa com ajuda de um rolo até obter um rectângulo de aproximadamente (45 x 30 cm).

**Preparação do recheio:**

. Deite no copo o espinafre e pique **5 Seg/ Vel 5**. De seguida espalhe-o sobre ¾ da massa.
. Sem lavar o copo coloque a castanha de caju, a cebola, o alho, os temperos e programe **4 Seg/ Vel 6**, retire e deite sobre o espinafre.
. Deite no copo o queijo de ovelha e pique **1 Seg / Vel 6**. Espalhe sobre o preparado.
. Enrole a massa, tipo torta. Coloque-a num tabuleiro forrado com papel vegetal e una as pontas, dando a forma de coroa.
. De seguida dê cortes com a faca sobre a massa com intervalos de 5 cm, pincele com o leite e leve ao forno cerca de 40 minutos

# *Bavaroise de kiwi*

**Dificuldade:** Média

## Ingredientes:

10 folhas grandes de gelatina
1000 g Kiwis
300 g açúcar
3 claras de ovo
Uma pitada de sal
400 g natas, bem frias
Kiwis q.b. p/ decorar

8 PAX

**14**
**Min**

## Preparação:

. Numa taça coloque a gelatina num pouco de água para hidratar. Reserve.
. Deite no copo os kiwis, o açúcar e triture **10 Seg/ Vel 7**. De seguida programe **10 Min/ Varoma/ Vel 2**.
. Junte a gelatina escorrida pelo bocal da tampa e envolva **10 Seg/ Vel 3**. Retire para uma taça, deixe arrefecer até ficar morno.
. Com o copo bem limpo coloque a "borboleta", as claras, o sal e bata **3 Min/ Vel 3 ½**. Retire e envolva delicadamente com ajuda de uma vara de arames com o preparado de kiwi.
. Com a "borboleta",deite no copo as natas e bata **1 Min/ Vel 4**. Atenção para que não passem a manteiga. Retire e envolva com o preparado.
. Deite numa forma de buraco e leve ao frigorífico.
. Sirva fresco com o kiwi laminado.

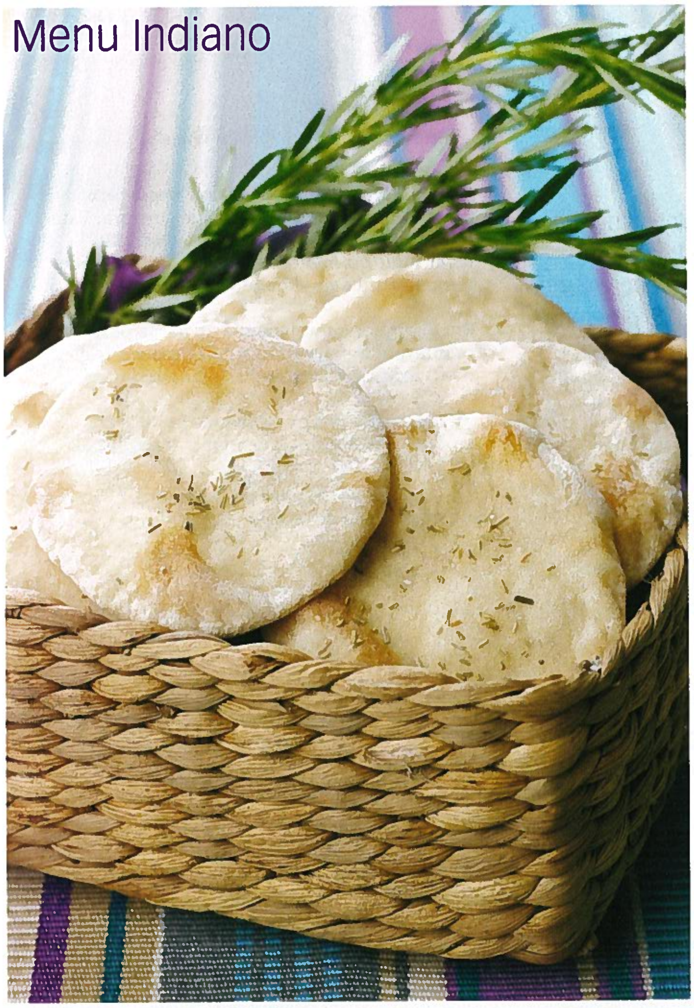
Nota: **Para montar as natas é necessário que tenham no mínimo 35% de gordura. Este tempo é referencial, podendo o chantilly levar mais ou menos tempo, dependendo da temperatura e qualidade das natas.**

**Em qualquer circunstância as natas para montarem têm de estar na parte mais fria do frigorífico, caso contrário não montam.**

**Nesta receita foram utilizadas natas de embalagem tetra pak de marca tradicional.**

Dica: **Faça de véspera para ganhar a consistência desejada.**

# Menu Indiano



## *Pão Nann*

**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**

100 g água
1 c. chá de alecrim
2 iogurtes naturais
½ c. chá de sal
460 g farinha Espiga, tipo 65

**Preparação:**

. Coloque no copo todos os ingredientes e bata **1 Min/ Vel** ⟲. Retire.
. Divida a massa em 16 bolas de aproximadamente 50 g cada. Deixe descansar cerca de 10 minutos.
. Pré-aqueça o forno a 220ºC.
. Numa superfície polvilhada com farinha, espalme as bolas até obter um círculo de aprox. 9 cm de diâmetro.
. Coloque cada círculo num tabuleiro polvilhado com farinha, pincele com água e polvilhe com alecrim. Leve ao forno cerca de 10 minutos.

16 UN

**1**
**Min**

**Nota: Se utilizar farinha tipo 55 acrescente mais 30 g de farinha.**

---

## *Gelado de limão e gengibre*

**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**

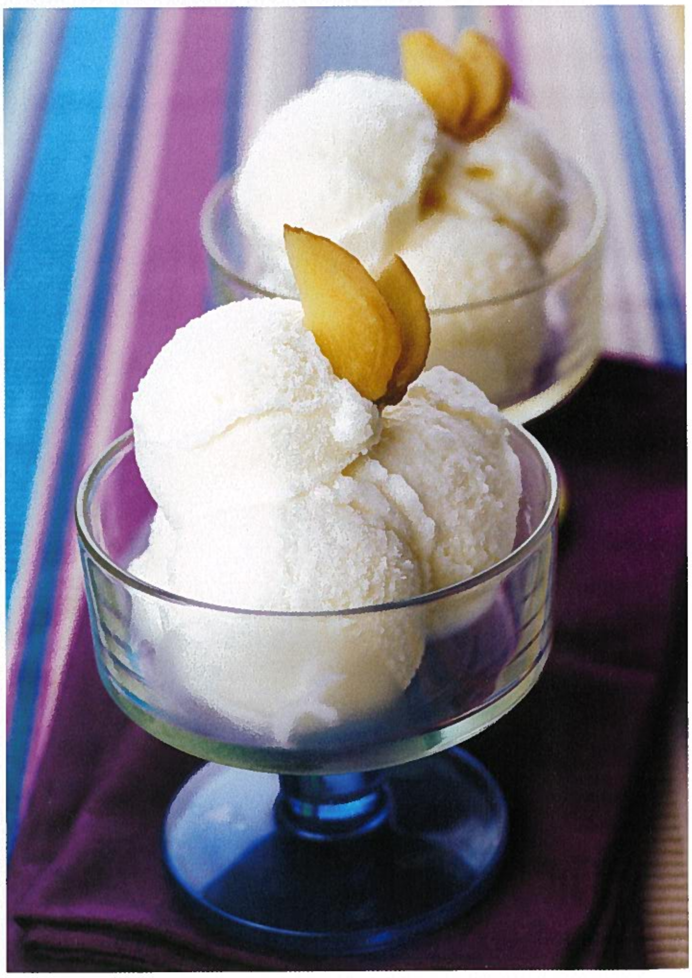
1000 g leite
40 g gengibre, descascado e cortado em lâminas
150 g açúcar
Casca de 1 limão, só a parte amarela
1 clara de ovo

**Preparação:**

. Coloque no copo todos os ingredientes, excepto a clara de ovo e programe **12 Min/ 90º/ Vel 2 ½**. Retire e coe o leite para um tabuleiro.
. Deixe arrefecer e leve ao congelador cerca de 3 horas.
. Deite o leite congelado no copo, a clara de ovo e bata **1 Min/ Vel 6**.
. Sirva de imediato.

6 PAX

**13**
**Min**



# *Frango com caril*

**Dificuldade:** Fácil

**Receita da Cliente Catarina Rebelo**

**Ingredientes:**

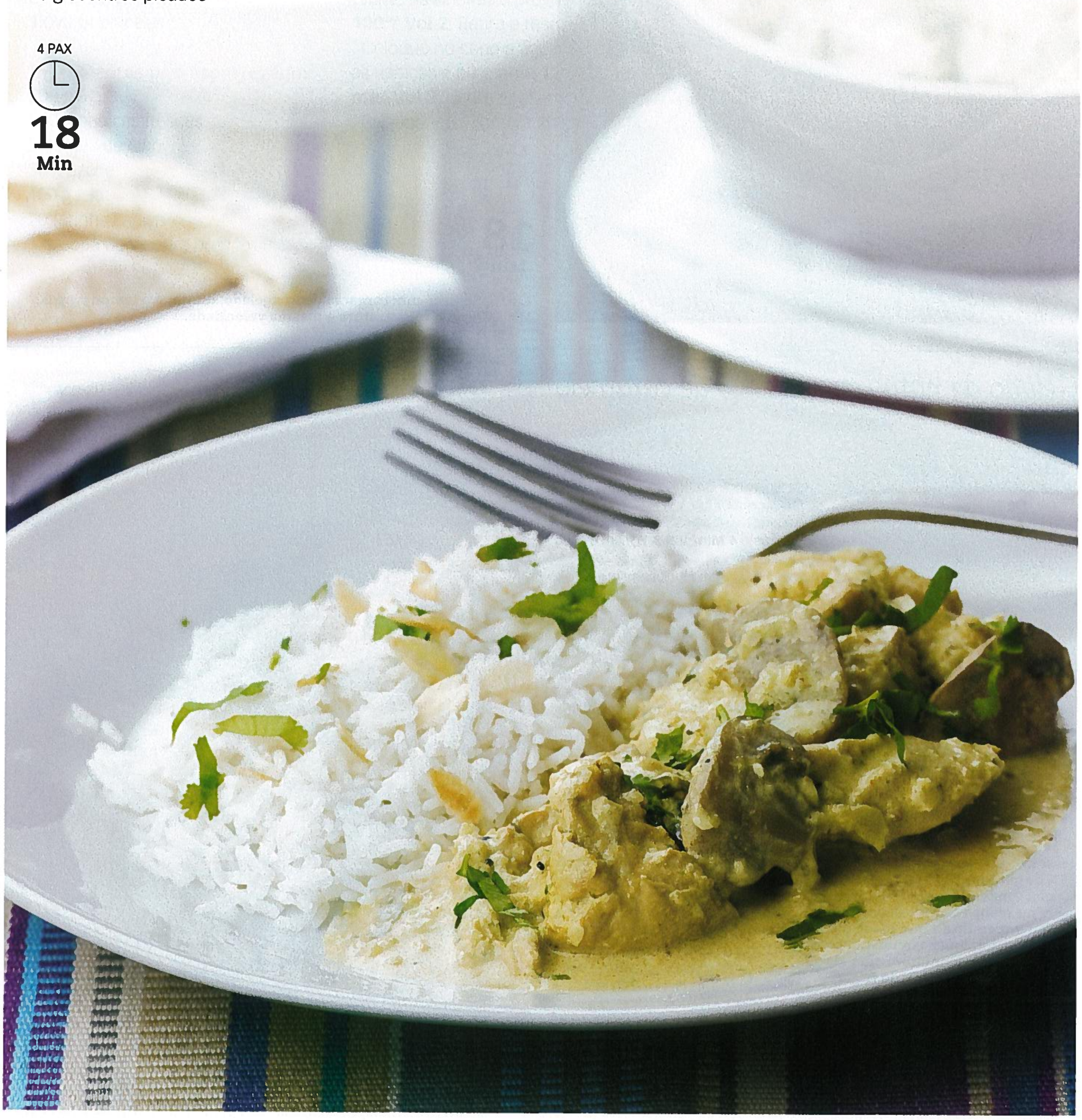
1 cebola média
2 dentes de alho
30 g azeite
500 g peito de frango, às tiras
300 g cogumelos frescos, laminados
1 c. chá de tempero p/ bifes
Sal q.b.
1 c. chá de caril
20 g vinho branco
200 g natas p/ culinária
10 g coentros picados

**Preparação:**

. Coloque no copo a cebola, os alhos, o azeite e pique **3 Seg/ Vel 5**. De seguida refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Junte o peito de frango, os cogumelos, os temperos, o vinho e programe **10 Min/ Varoma / ↺/ Vel ⫝̸**.
. Adicione as natas e programe **3 Min/ 90°/ ↺/ Vel ⫝̸**.
. Sirva polvilhado com os coentros e acompanhado de arroz basmati.

4 PAX

**18 Min**



# *Gambas com alho e azeite*

**Dificuldade:** Fácil

Receita da Agente Maria Lino

**Ingredientes:**

50 g azeite
6 dentes de alho
800 g miolo de gambas grandes congeladas
Sal e pimenta preta q.b.
Sumo de ½ limão
10 g coentros

**Preparação:**

. Coloque no copo o azeite e programe **3 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Deite através do bocal da tampa os alhos e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o miolo das gambas, os temperos e programe **15 Min/ Varoma / ↺/ Vel 🥄**.
. Junte o sumo do limão e envolva com a espátula.
. Polvilhe com coentros.

6 PAX

**18 Min**

**Dica:** **Se fizer com camarão descongelado, diminua o tempo para 12 Min à mesma temperatura e mesma velocidade.**

---

# *Gelado de natas com molho de caramelo*

**Dificuldade:** Média

**Ingredientes:**

100 g açúcar
4 claras de ovo
Uma pitada de sal
400 g natas bem frias

**Ingredientes p/ o caramelo líquido:**

280 g açúcar
Gotas de sumo de limão
100 g água

**Ingredientes p/ o molho:**

230 g açúcar amarelo
50 g margarina p/ culinária
30 g água
100 g leite evaporado

**Nota:** **Para montar as natas é necessário que tenham no mínimo 35% de gordura. Este tempo é referencial, podendo o chantilly levar mais ou menos tempo, dependendo da temperatura e qualidade das natas. Em qualquer circunstância as natas para montarem têm de estar na parte mais fria do frigorífico, caso contrário não montam.**

**Faça o caramelo sem deixar escurecer muito, pois poderá ficar amargo.**

**Dica:** **Este molho pode ser utilizado para bolos, sobremesas, etc.**

**Preparação:**

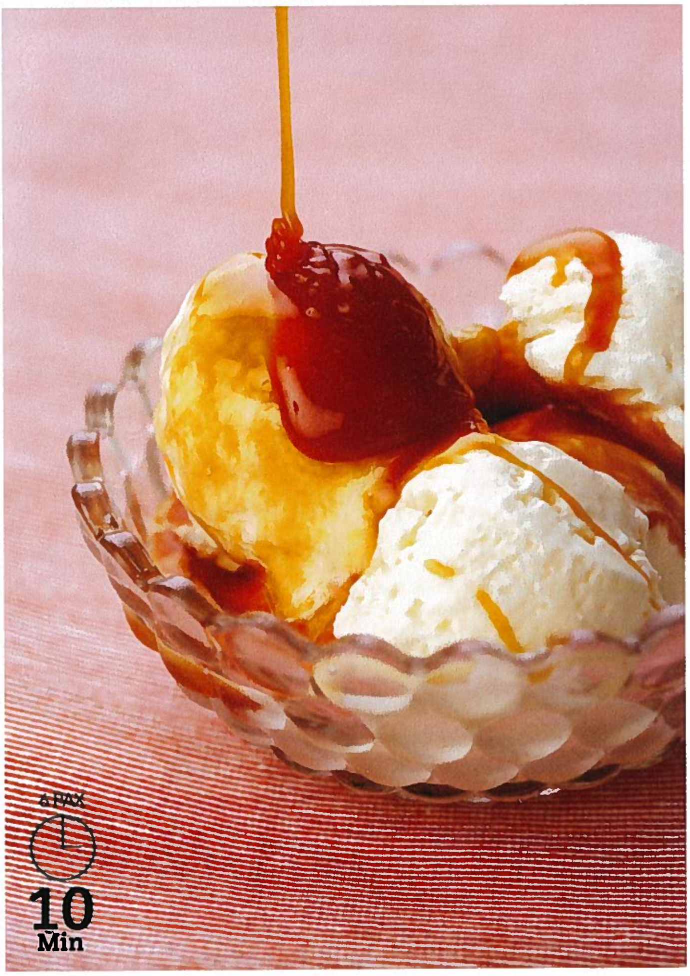
. No copo seco coloque o açúcar e pulverize **15 Seg/ Vel 9**. Reserve.
. Coloque a "borboleta", as claras, o sal e programe **4 Min/ Vel 3 ½**, sem o copo de medida.
. Com a Bimby em funcionamento na **Vel 3 ½**, deite através do bocal da tampa o açúcar reservado. Retire e reserve.
. Com o copo limpo coloque a "borboleta", as natas e bata **50 Seg /Vel 4**, (com atenção para que não passem a manteiga).
. Retire as natas e envolva delicadamente com as claras. Leve ao congelador.

**Preparação do caramelo líquido:**

. Derreta o açúcar com o limão numa frigideira, quando estiver derretido adicione cuidadosamente a água e aguarde que dilua.

**Preparação p/ o molho:**

. Coloque no copo o açúcar, a margarina, a água e misture **5 Seg/ Vel 5**.
. Pese 230 g de caramelo líquido, coloque a Bimby em funcionamento na **Vel 3**, e deite-o através do bocal da tampa até terminar.
. De seguida programe **3 Min/ 90º/ Vel 1**.
. Junte o leite evaporado e programe **25 Seg/ Vel 4**.
. Guarde num frasco previamente esterilizado. Sirva o molho frio.



# *Empadão de alheira com esparregado de nabiças*

**Dificuldade:** Média

**Receita da Cliente Cláudia Castro**

**Ingredientes:**

1000 g batata p/ fritar, cortada aos pedaços
400 g leite
Casca de ½ limão, só a parte amarela
Sal q.b.
50 g manteiga
Pimenta e noz-moscada q.b.
1 cebola
1 dente de alho
20 g azeite
3 alheiras, s/ pele
1 ovo p/ pincelar

**Ingredientes p/ o esparregado:**

500 g água
500 g nabiças frescas
2 dentes de alho
30 g azeite
100 g leite
20 farinha Espiga
1 c. sopa de vinagre branco

6 PAX

56 Min

**Preparação:**

. Coloque no copo a batata, o leite, a casca do limão, o sal e programe **30 Min/ 90°/ Vel 1**.

. Retire a casca do limão, junte a manteiga, a pimenta, a noz-moscada e triture **30 Seg/ Vel 4.** Retire e reserve. Se não ficar um puré homogéneo triture mais uns segundos na mesma velocidade.

. Com o copo limpo coloque a cebola, o alho, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**.

. Junte as alheiras e programe **5 Min/ 100°/ Vel 2**. Retire e reserve.

. Coloque no copo a água, a Varoma com as nabiças e programe **12 Min/ Varoma/ Vel 2**. Retire e reserve as nabiças.

. Pré-aqueça o forno a 200°C.

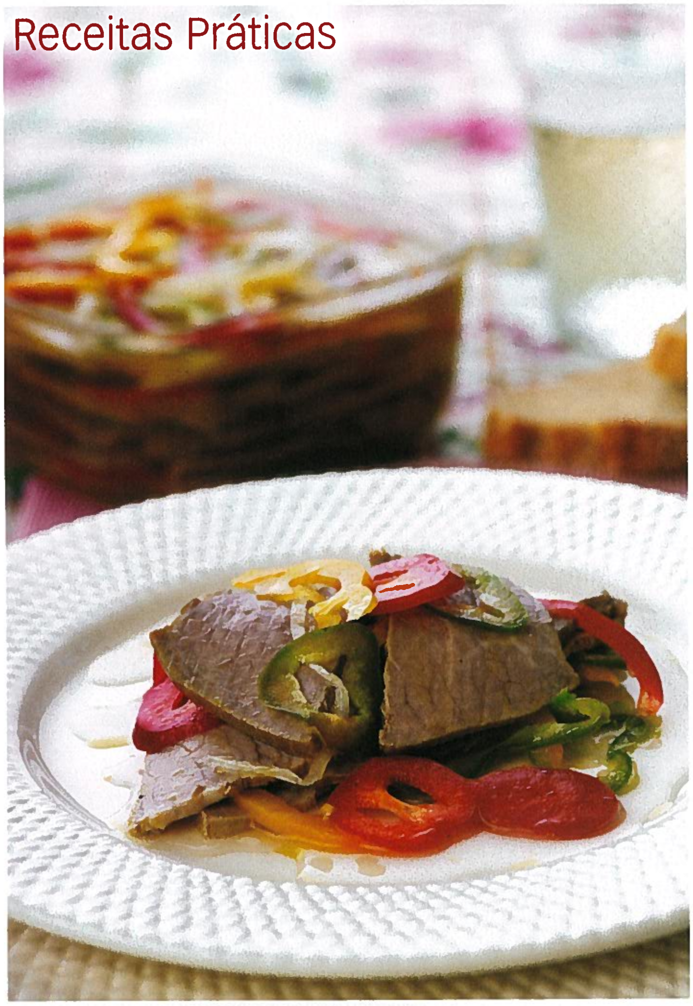
. Deite no copo limpo o alho, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**. De seguida refogue **4 Min/ Varoma/ Vel 1**.

. Adicione as nabiças e salteie **3 Min/ Varoma/ Vel 2**. Junte o leite, a farinha, o vinagre e bata **10 Seg/ Vel 5**. De seguida programe **2 Min/ 100°/ Vel 2**.

. Junte o esparregado com as alheiras reservadas e envolva com ajuda da espátula.

. Unte com margarina um pyrex e deite metade do puré, o preparado de nabiças e finalize com o restante puré.

. Pincele com o ovo batido e leve ao forno para gratinar.



# *Carne fria em vinagrete*

**Dificuldade:** Média

**Ingredientes:**
660 g cerveja
1 c. sopa bem cheia de sal
2 dentes de alho
1000 g carne de vaca, tipo ganço
2 folhas de louro
700 g água
1 caldo de carne
300 g azeite
150 g vinagre
1 c. sopa de oregãos
Sal q.b.
1 pimento verde, em rodelas bem finas
1 pimento vermelho, em rodelas bem finas
1 pimento amarelo, em rodelas bem finas
1 cebola média, em rodelas bem finas

8 PAX

**51 Min**

**Preparação:**
. De véspera coloque a carne para marinar.
. Para a marinada deite no copo metade da cerveja, o sal, os alhos e pique **5 Seg/ Vel 5**. Retire para um recipiente e adicione a restante cerveja, as folhas de louro, a carne cortada ao meio no sentido do comprimento e deixe marinar.
. No dia seguinte coloque no copo 250 g da marinada, 550 g água, o caldo de carne, a Varoma com a carne e programe **50 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire, deixe arrefecer e reserve.

**Preparação do molho:**
. Coloque no copo a restante água, o azeite, o vinagre, os oregãos, o sal e misture **1 Min/ Vel 5**.
. Corte a carne bem fina. Num recipiente disponha uma camada de carne, pimentos, cebola e molho vinagrete. Repita alternadamente este processo, finalize com os pimentos, cebola e molho.
. Mantenha no frigorífico até ao momento de servir.

**Dica:** **Pode acompanhar com arroz, com saladas e até servir em sandes. Conserve no frigorífico até uma semana.**

---

# *Bôla de espargos*

**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**
100 g queijo Gruyére, aos pedaços
3 ovos
100 g leite
100 g azeite
220 g farinha Branca de Neve fina (com fermento)
50 g azeitonas pretas, s/ caroço
50 g tomate seco, aos pedaços
400 g espargos verdes, s/ o talo

8 PAX

**2 Min**

**Preparação:**
. Coloque no copo o queijo e rale dando **3 golpes de Turbo**. Retire e reserve.
. Deite no copo os ovos, o leite, o azeite e programe **30 Seg/ Vel 3 ½**.
. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
. Adicione a farinha, e programe **1 Min/ ↺/ Vel 🥄**.
. Junte as azeitonas, o tomate, 80 g do queijo reservado, os espargos e envolva com ajuda da espátula.
. Deite numa forma tipo bolo inglês, untada com margarina e polvilhada com farinha. Polvilhe com o restante queijo e leve ao forno cerca de 35 – 40 minutos.

**Dica:** **Caso opte por farinha sem fermento adicione 2 colheres de chá de fermento em pó.**

# *Surpresa de chocolate com mousse de morango e framboesa*

**Dificuldade:** Média

Receita a Agente Isabel Reis

**Ingredientes:**

150 g chocolate p/ culinária, partido aos pedaços
2 folhas de gelatina encarnada
200 g natas frias
50 g chocolate branco, partido aos pedaços
200 g morangos
50 g açúcar
15 framboesas p/ decorar

15 UN

7 Min

**Nota:** Para montar as natas é necessário que tenham no mínimo 35% de gordura. Este tempo é referencial, podendo o chantilly levar mais ou menos tempo, dependendo da temperatura e qualidade das natas. Em qualquer circunstância as natas para montarem têm de estar na parte mais fria do frigorífico, caso contrário não montam.

**Dica:** As formas de chocolate também se encontram disponíveis à venda em grandes superficies.

**Preparação:**

. Coloque no copo o chocolate e rale **10 Seg/ Vel 9**, com ajuda da espátula baixe o chocolate que ficou nas paredes do copo. De seguida derreta **2 Min/ 60º/ Vel 1**.

. Numa taça coloque as folhas de gelatina num pouco de água para hidratar e reserve.

. Com a ajuda de uma colher de chá barre o fundo e as laterais de formas de silicone pequenas com o chocolate derretido. Leve-as ao frigorifico alguns minutos para que fiquem firmes.

. Com o copo limpo coloque a "borboleta", as natas e programe **50 Seg/ Vel 4**. Atenção para que não passem a manteiga. Retire e reserve no frigorífico.

. Deite no copo o chocolate branco e rale **10 Seg/ Vel 9**, com ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo. Junte os morangos, o açúcar e programe **4 Min/ 90º/ Vel 4**.

. Adicione a gelatina escorrida e misture **5 Seg/ Vel 4**. Retire o copo da base para que arrefeça.

. Junte as natas montadas e envolva **10 Seg/ Vel 3 ½**.

. Desenforme as formas de chocolate, recheie-as com a mousse e decore com uma framboesa.

# Bolachas de queijo e tomate seco

**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**

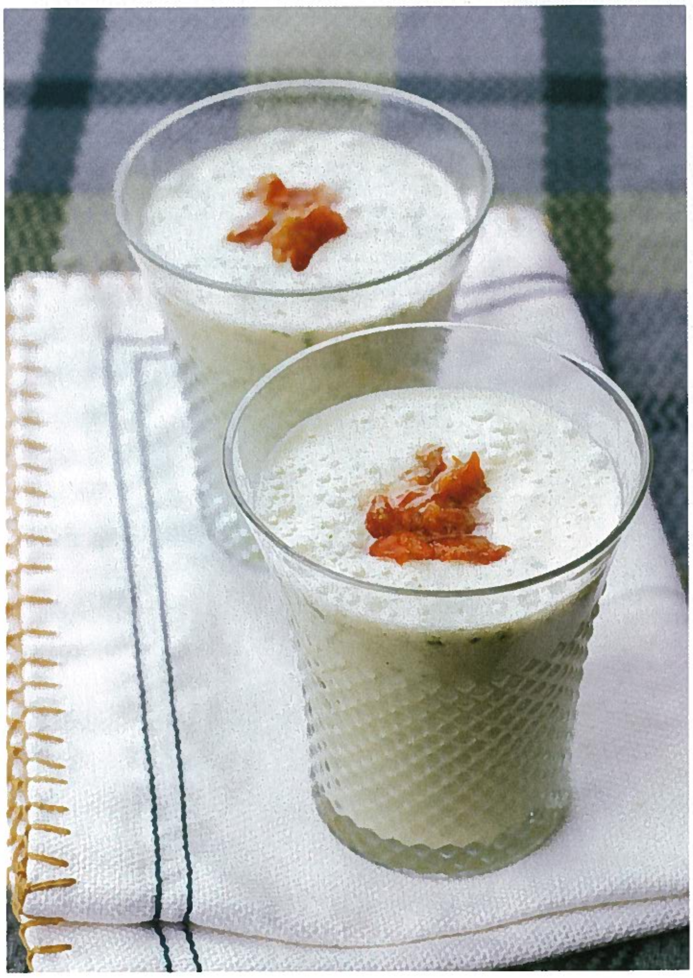
350 g queijo flamengo, aos pedaços
30 g tomate seco
120 g manteiga
300 g farinha Espiga
1 c. chá de oregãos
Sal q.b.

**Preparação:**

. Coloque no copo o queijo, o tomate e pique **15 Seg/ Vel 5**.
. Adicione a manteiga e programe **3 Min/ 70°/ Vel 1**.
. Junte a farinha, os oregãos, o sal e programe **10 Seg/ Vel 3**.
. Divida esta massa, deite sobre um pedaço de película aderente de aprox. 40cm de comprimento e enrole. Faça dois rolos. Leve ao frigorífico cerca de 3 horas.
. Pré-aqueça o forno a 180°C.
. Retire a película, corte os círculos com 4 mm, coloque num tabuleiro previamente untado com manteiga. Leve ao forno cerca de 12 minutos.

600 g

**3 Min**



# Sopa gelada de manjericão

**Dificuldade:** Fácil

Receita do Agente Rui Rebelo de Andrade

**Ingredientes:**

50 g margarina p/ culinária
180 g alhos franceses
1 talo de aipo grande, às rodelas (opcional)
1 caldo de legumes
800 g água
10 folhas de manjericão fresco
2 iogurtes naturais
Sal e pimenta q.b.
250 g tomate p/ acompanhar

**Preparação:**

. Deite a margarina no copo e programe **2 Min/ 100°/ Vel 1**.
. Coloque os alhos franceses, o aipo, o caldo de legumes e programe **12 Min/ 100°/ Vel 1**.
. Adicione 100 g de água, as folhas de manjericão e bata **1 Min** e vá progressivamente até à **Vel 7**.
. Junte a restante água, os iogurtes, rectifique o sal, a pimenta e programe **30 Seg/ Vel 5**.
. Sirva gelada, acompanhada com tomate triturado.

6 PAX

**15 Min**

**Nota:** Ao triturr a sopa, faça-o progressivamente, Vel 3, 5, 7.
É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do líquido e evitar perigo de salpicos.

# *Cous-Cous com salmão ao vapor*

**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**
Casca de uma laranja, só a parte laranja
4 postas de salmão
Sumo de 1 limão
Sal e pimenta q.b.
4 ramos pequenos de alecrim
800 g água
250 g cous-cous
Sumo de uma laranja
1 molho de agriões

Papel alumínio q.b.

4 PAX

**25**
**Min**

**Preparação:**
. Coloque no copo a casca da laranja e rale **10 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
. Embrulhe as postas de salmão em papel alumínio já temperadas com o limão, o sal, a pimenta, o ramo de alecrim. Coloque-as na Varoma e reserve.
. Coloque no copo a água, a Varoma e programe **25 Min/ Varoma/ Vel 2**. Reserve.
. Numa taça coloque o cous-cous, o sal, a casca ralada e reservada, o sumo da laranja, os agriões. Deite 500 g de água a ferver e abafe.
. Sirva com o salmão ao vapor.

# *Tarte de brócolos*

**Dificuldade:** Média

**Ingredientes:**
100 g amendoim torrado e salgado
100 g queijo emmental, cortado aos pedaços

**Ingredientes p/ a massa:**
100 g farinha de centeio integral
150 g farinha Espiga, tipo 65
1 ovo
80 g margarina p/ culinária, fria aos pedaços
30 g água
Sal e pimenta caiena q.b.

**Ingredientes p/ o recheio:**
½ molho de salsa
500 g água
300 g brócolos
6 ovos
120 g natas
Sal, pimenta e noz-moscada q.b.
150 g bacon, aos cubos

6 PAX

**15 Min**

**Preparação:**
. Coloque o amendoim no copo e pulverize **7 Seg / Vel 10**. Retire e reserve.
. Coloque no copo o queijo e programe **10 Seg / Vel 5**. Retire e reserve.

**Preparação da massa:**
. Deite no copo todos os ingredientes, o amendoim reservado e programe **2 Min/ Vel ⸸**. Forme uma bola, embrulhe em película aderente e deixe-a repousar cerca de 15 minutos no frigorífico.
. Numa superfície polvilhada com farinha, estenda a massa com ajuda de um rolo, forre o fundo e as laterais de uma forma com 26 cm de diâmetro com aro removível.

**Preparação do recheio:**
. Introduza a salsa no copo e pique **5 Seg/ Vel 8**. Retire e reserve.
. Coloque no copo a água, a Varoma com os brócolos salpicados com sal e programe **12 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire a Varoma e reserve.
. Deite no copo limpo os ovos, as natas, o queijo reservado, os temperos e programe **15 Seg/ Vel 3**.
. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
. Espalhe sobre a massa os brócolos, o bacon, a salsa, o preparado e leve ao forno cerca de 45 minutos.

**Dica: Se utilizar Farinha tipo 55, adicione mais 30g.**

# *Néctar de laranja com beterraba*

**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**

2 laranjas descascadas,
s/ a parte branca e s/ caroços
20 g beterraba crua
50 g açúcar
400 g água

**Preparação:**

. Coloque no copo todos os ingredientes, excepto a água e bata **1,30 Min/ Vel 9**.
. De seguida adicione a água e envolva **5 Seg/ Vel 3**.
. Sirva com cubos de gelo.

4 copos

**1.30**
**Min**

# *Douradinhos Bimby com massa de ursinhos*

**Dificuldade:** Média

### Ingredientes p/ panar:
100 g sobra de pão
100 g flocos de aveia
5 pés de salsa
100 g farinha
3 ovos

### Ingredientes p/ os douradinhos:
500 g água
1 c. chá de sal
700 g batata p/ fritar, aos pedaços
800 g medalhões de pescada, descongelados
Casca de um limão pequeno, só a parte amarela
5 g coentros
1 c. sopa de grãos de mostarda

### Ingredientes p/ a massa:
1500 g água
1 c. chá de sal
Um fio de azeite
200 g massa ursinhos da **Koala**
30 g manteiga

### Preparação:
. Coloque no copo o pão, os flocos, a salsa e rale **20 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.

### Preparação dos douradinhos:
. Deite no copo a água, o sal, o cesto com as batatas, a Varoma com os medalhões salpicados com sal e programe **25 Min/ Varoma/ Vel 2 ½**. Retire para uma taça e reserve.
. No copo limpo deite a casca do limão, os coentros, a mostarda e triture **15 Seg/ Vel 7**. Junte ao preparado anterior.
. Coloque no copo 400 g de cada vez do preparado e misture **5 Seg/ Vel 4**, repita este processo até terminar.
. Com as mãos untadas modele os douradinhos com aprox. 35 g cada. Passe-os pela farinha, o ovo e o pão ralado reservado. Leve ao congelador.
. Frite-os ainda congelados em óleo quente.

### Preparação da massa:
. Deite no copo a água, o sal, o azeite e programe **10 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Coloque a massa e programe **o tempo indicado na embalagem / 100°/ ↺/ Vel 🥄**. Retire, escorra e envolva com a manteiga.
. Sirva de imediato com os douradinhos.

**Nota:** **A Koala dispõe ainda da massa Rodinhas e da massa Zoo. É só escolher e fazer refeições divertidas.**

33 UN
**45 Min**

# *Batido de Papaia, kiwi e banana*

**Dificuldade:** Fácil

**Ingredientes:**

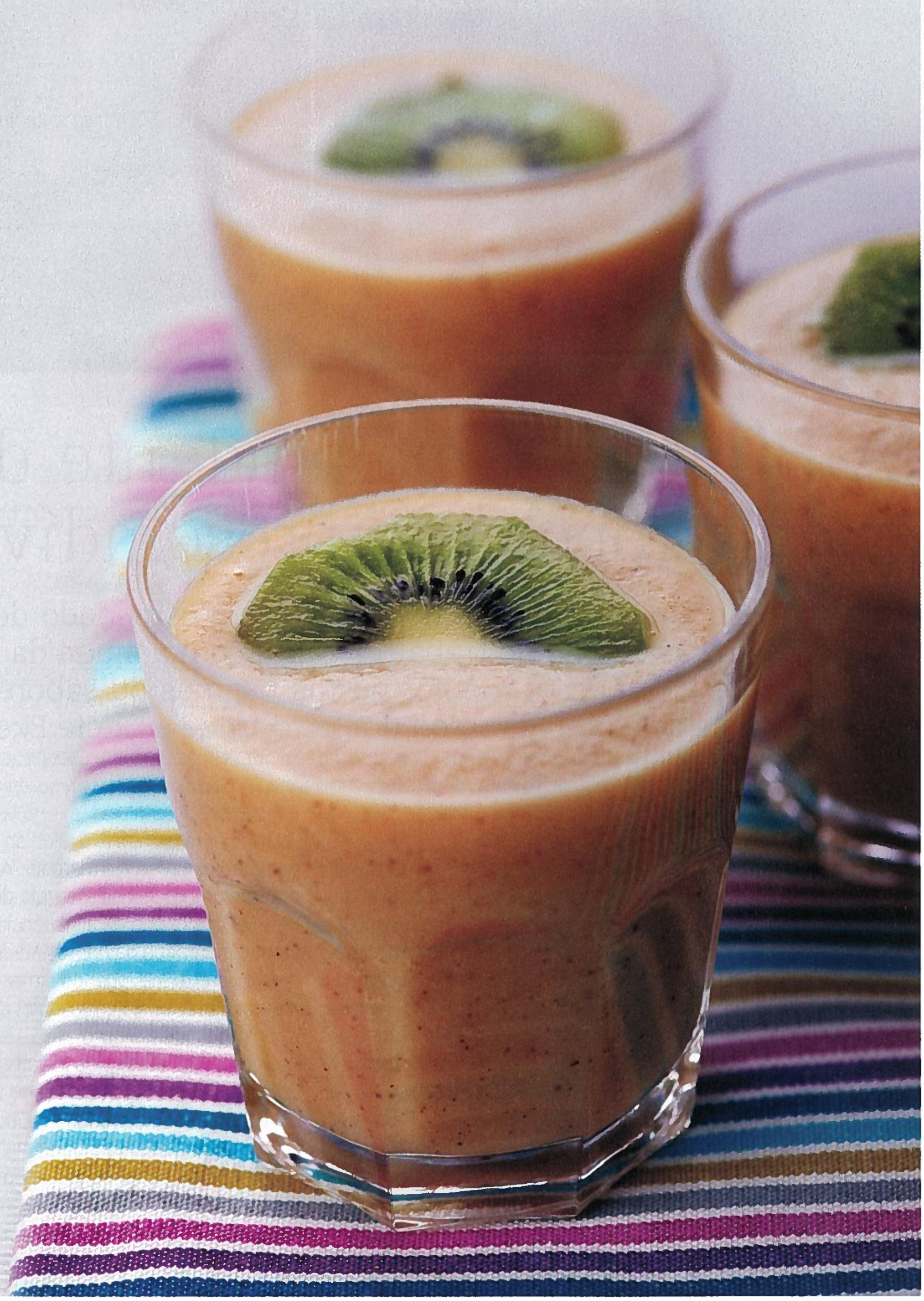
200 g papaia em lata da **Koala**
2 kiwis
1 banana
40 g mel
1 iogurte natural
100 g leite

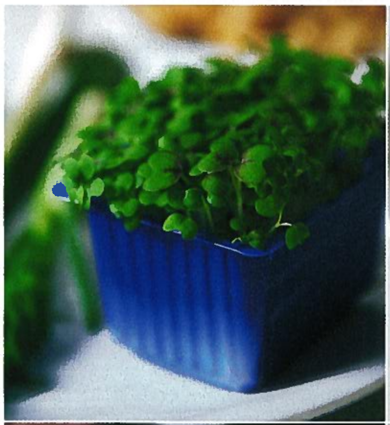
**Preparação:**

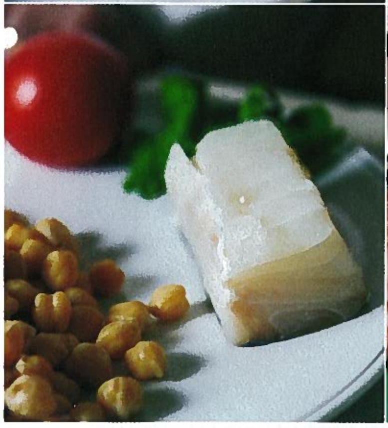
. Coloque no copo todos os ingredientes e bata **30 Seg/ Vel 9**.
. Sirva de imediato.

4 copos

**30**
**Seg**







# "A Bimby é uma ajudante de cozinha que se tornou imprescindível"

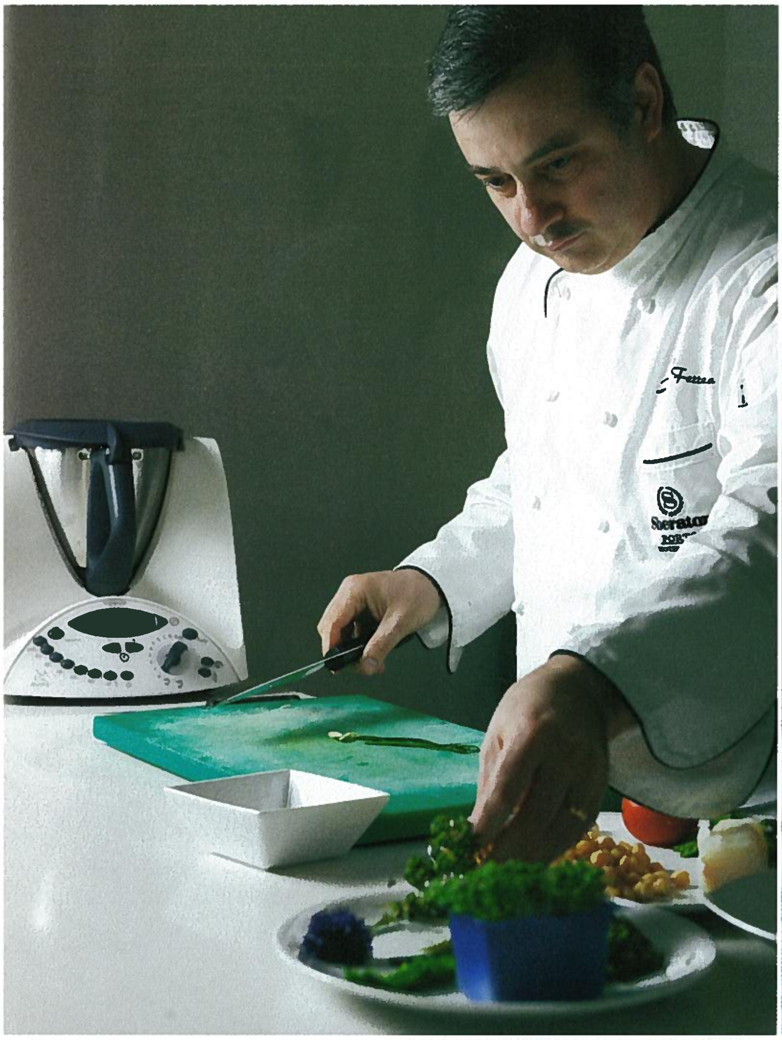
Chefe do Ano em 1992, Jerónimo Ferreira é o convidado desta edição. No seu dia-a-dia, em casa como no trabalho, conta com a ajuda da Bimby, a quem não poupa elogios. Conheça-o melhor nestas páginas ou saboreie as suas criações no restaurante do Hotel Sheraton do Porto, onde é Chefe Executivo.

POR **JOANA G. GOMES** FOTOS **ANTÓNIO NASCIMENTO**

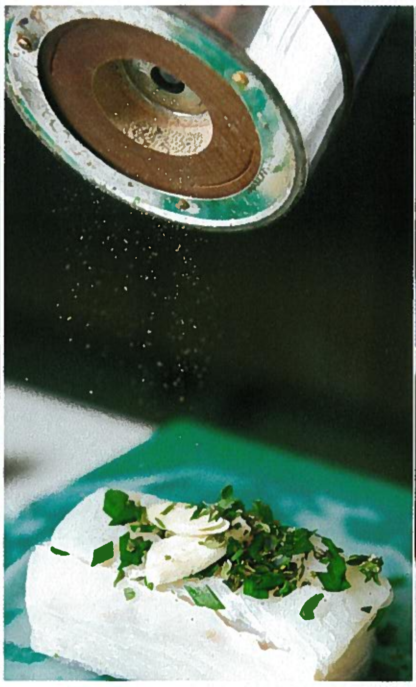
"...Um dia fui até à praia onde estava o restaurante Casa Branca, em Vila Nova de Gaia. Entrei e disse à senhora que lá estava 'eu quero ser cozinheiro'. Ela achou piada por eu ter apenas 16 anos e disse-me para voltar no dia seguinte". Mesmo sem dar-mos conta, há momentos capazes de marcar uma vida. Sem se dar conta, nessa já longínqua manhã de Verão, o jovem Jerónimo Ferreira iniciou-se na profissão, onde viria a ser reconhecido. Arrumada a ideia de estudar arquitectura, a "'brincadeira" no Casa Branca foi-se tornando coisa séria. "Gostava do que fazia e trabalhei lá algum tempo", recordou-nos Jerónimo Ferreira. Depois, "ainda nos anos 80, fui para o Algarve, abrir o Hotel Quinta do Lago. Aí, tive a oportunidade de trabalhar com um Chefe de Cozinha estrangeiro, o Francês Ivan Cadiu", continuou.

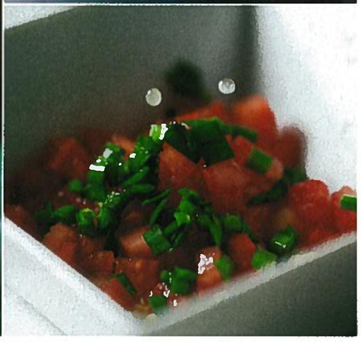
**Do Norte para o Mundo.** Nascido em Avintes, Gaia, a passagem pelo Algarve acabou por se revelar uma rampa de lançamento para um mundo que o marcou. "A minha cozinha reflecte vivências e a minha experiência de vida dentro e fora de Portugal", disse-nos. Jerónimo recorda a influência do francês Ivan Cadiu. "Estava a começar a época da *nouvelle cuisine*. Eu e outros rapazes que estavam na cozinha, quando vimos aquilo, pensamos que era outro mundo! Achávamos o máximo". Consciente do potencial do jovem Jerónimo, Cadiu 'levou-o' para o restaurante do Casino de Gibraltar. Daí, voou mais tarde para Inglaterra, onde estudou no Wetsminster College, trabalhando ao mesmo tempo no Hotel Ritz de Londres. Em 1992, já no Hotel Méridien, no Porto, tirou da cartola uma entrada de "Borboleta de Sardinha" e um "Bacalhau recheado com Sapateira", que viriam a consagrá-lo Chefe do Ano.

**A Bimby, a imprescíndivel.** Acompanhámos Jerónimo Ferreira na cozinha do Hotel Sheraton Porto, onde é Chefe Executivo. Andava às voltas com a Bimby, para preparar um Papelote de Bacalhau



*"A Bimby é muito prática para os dias de hoje. É um excelente complemento para receitas mais complicadas"*





*"Lembro-me da primeira vez que utilizei a Bimby. Tive de fazer uma sopa para a minha filha e foi uma experiência muito útil, tanto pela rapidez como pela qualidade que obtive em paladar e consistência. A minha filha adorou!"*

com Grão de Bico. O nome sugere uma preparação complicada e um resultado a condizer. Sugiro-lhe, no entanto, que não se intimide e que siga os passos de confecção que constam da página seguinte. Vai surpreender-se com a facilidade e prepare-se para ouvir uma salva de palmas dos seus amigos, pois o resultado é de...Chefe! Nada que surpreenda Jerónimo Ferreira, pois reconhece que "a Bimby é muito prática para os dias de hoje. É extremamente prática em alguns tipos de pratos e um excelente complemento para receitas mais complicadas". Este impacto, este efeito surpreendente, é também o que pretende criar no Sheraton. "Procuro que as pessoas venham viver uma experiência única. Uma memória registada nos 5 sentidos", disse-nos. Para isso, tenta "trabalhar com os melhores produtos, preparando-os de forma simples e saudável, sem esquecer a inovação e a criatividade".

**Há sempre uma primeira vez.** Jerónimo Ferreira recorda com carinho a primeira vez que cozinhou na Bimby. Como acontece a muitos de nós, mais do que preparar uma refeição, tratou-se de um momento emocionante. "Lembro-me perfeitamente", disse-nos. "Tive que fazer uma sopa para a minha filha e decidi utilizar a Bimby. Foi uma experiência muito útil, tanto pela rapidez como pela qualidade que obtive em termos de paladar e consistência". E sobre a reacção da sua 'cliente familiar' a essa sopinha, exclamou: "A minha filha adorou!" A partir desse momento, passou a recorrer à Bimby tanto "em casa como nos ambientes profissionais. Utilizo-a muito para sopas e alguns tipos de farinhas que, com outros utensílios, não obteria os mesmos resultados". E sobre quem ainda não conhece a Bimby..."uma vez que a experimentem... nunca mais a deixam", garante.

**Clientes exigentes.** O interesse pela cozinha gourmet e pelos vinhos é cada vez maior. Jerónimo Ferreira concorda que "esta tendência é um facto, mas cabe-nos a nós, profissionais, não deixar banalizar o conceito gourmet. As pessoas estão cada vez mais informadas sobre estes temas. Tanto a gastronomia como os vinhos, são hoje motivos de tertúlia", disse-nos. Perante esta novidade, "nós, profissionais, temos hoje, um desafio mais interessante... Manter-nos actualizados e criativos para um público cada vez mais exigente", acrescentou. E para o Chefe, a relação com os clientes é decisiva. "Sem público não há *feedback*. E sem este, não sabemos se estamos no bom caminho. Esta relação é fundamental para a minha inspiração, evolução e realização profissional", concluiu. E nós, concluímos também e passamos ao momento mais esperado: saborear o tal Papelote de Bacalhau, que entretanto ganhou forma, cheiro e textura. Estava bom? Resulta? Hummm...Não lhe vou responder...experimente fazer em sua casa e terá a resposta.

## A receita do Chef
Jerónimo Ferreira

# *Papelote de bacalhau com grão de bico*

**Dificuldade:** Média

**Ingredientes:**

120 g grão de bico seco
4 folhas de crepe de arroz chinesas
400 g lombo de bacalhau, demolhado
1 dente de alho grande
1 pau de citronel
40 g ervas mistas (coentros, cebolinho, salsa, hortelã e tomilho limão)
4 bolbos de funcho bebe
500 g água
100 g azeite
Flor de sal e pimenta q.b.
1 tomate maduro, cortado aos pedaços
Sumo de uma lima
10 g rebentos de mostarda
1 flor de cebolinho

**Preparação:**

. De véspera coloque o grão de bico de molho.
. No próprio dia, coloque as folhas de crepe em água fria cerca de 5 minutos.
. Em cada folha de crepe coloque um lombo de bacalhau, uma rodela de alho, uma tira de citronel, um ramo de ervas mistas, feche em forma de envelope e coloque na Varoma. No tabuleiro da Varoma coloque os bolbos de funcho e reserve.
. Coloque o grão no copo, um ramo de ervas, ½ dente de alho, uma tira de citronel, a água, a Varoma e programe **30 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**. Retire, coe o grão, reserve um pouco da água de cozimento e 100 g de grão para o vinagrete.
. Para o puré pique as restantes ervas **5 Seg/ Vel 5**. Junte o restante grão, 50 g da água reservada, a flor de sal, a pimenta e triture **30 Seg/ Vel 10**.
. Programe **1 Min/ Vel 6**, deite através do bocal da tampa um fio de azeite. Retire e reserve.
. Para o vinagrete, descasque as 100 g de grão reservado e coloque-o no copo, junte um pouco de cebolinho, o tomate, a flor de sal, a pimenta, o sumo, o restante azeite e misture **20 Seg/ Vel 2**.
. Prepare o prato com uma colher do puré, o bacalhau, o funcho, o vinagrete em volta e por cima do bacalhau. Finalize com os rebentos de mostarda e a flor de cebolinho.

4 PAX

32 Min

**Nota:** **Alguns produtos da receita foram comprados em lojas chinesas.**

*Novas receitas, sabores diferentes.*
*Explore cada vez mais a sua Bimby.*

*Assine a revista Bimby, Momentos de Partilha*
*e comece a surpreender a sua família e amigos.*


**PARA ASSINAR OU RENOVAR**
a sua assinatura:

Ligue para tel.: **21 922 60 20**,
vá a **www.bimby.pt**
ou consulte o seu Agente Bimby

A Vorwerk Portugal reserva-se o direito de não ter em stock números das revistas anteriores... por isso não deixe de assinar hoje mesmo.


## Bimby, momentos de partilha · N.09 – Julho de 2009

### RECEITAS

**Pequeno-almoço**
*Batido de papaia, kiwi e banana*
*Néctar de laranja com beterraba*

**Entradas**
*Bôla de espargos*
*Bolachas de queijo e tomate seco*
*Entrada de courgettes*
*Gambas com alho e azeite*
*Pâte de atum com pickles*
*Pão Nann*

**Sopas**
*Sopa gelada de manjericão*

**Peixe**
*Concha de atum com molho de agriões*
*Cous-Cous com salmão ao vapor*
*Douradinhos Bimby com massa de ursinhos*
*Salada de espargos, feijão branco e filetes de atum*

**Carne**
*Carne fria em vinagrete*
*Empadão de alheira com esparregado de nabiças*
*Frango com caril*

**Vegetariano**
*Coroa de espinafres*
*Tarte de brócolos*

**Massas**
*Massa com legumes e atum*

**Sobremesas**
*Bavaroise de kiwi*
*Gelado de limão com gengibre*
*Gelado de natas com molho de caramelo*
*Surpresas de chocolate com mousse de morango e framboesas*


**Bimby, momentos de partilha** | **Propriedade** Vorwerk Portugal, Lda. | R. Quinta do Paizinho – Ed. Bepor, Bloco 2 – 2.º Dto, 2790-237 Carnaxide, Tel.: 21 417 73 15, Fax.: 21 417 23 41 | Contribuinte n.º 502633220 | **Directora** Isabel Padinha | **Directora-Adjunta** Laura Galhardo Simões **Editora** Isabel d'Orey | **Pesquisa, criação e preparação das receitas** Maria José de Resende, Conceição Coelho | **Conceito** Brandscape Leisure & Lifestyle Marketing | **Colaboradores** Dr.ª Lilia Amaral, Joana G. Oliveira | **Redacção** Dept. Marketing Vorwerk Portugal | **Fotografia** António Nascimento | **Publicidade** Isabel Magalhães (im@brandscape.pt, 214210178) | **Impressão** SOCTIP, Sociedade Tipográfica,S.A. - Estrada Nacional n.º 10, Km 108,3 Porto Alto | **Tiragem** 11.050 Exemplares | **Depósito legal** 272972/08 | **N.º Registo ERC** 125380
**Assinaturas** 6 edições Portugal: € 21,00 | Isenta de registo, nos termos previstos pela alinea a) do n.º 1 artigo 12º do citado DR nº 8/99


2009 © Interdita a reprodução de textos e imagens por quaisquer meios | Distribuição exclusiva a assinantes

brandscape